

無断転載を禁ず

「DVDからだをほぐして いきいき仕事」

企画・製作・監督の覚え書きと使用法

「DVDからだをほぐしていきいき仕事」企画・製作・監督 佐瀬駿介



DVD「からだをほぐして いきいき仕事」は、健康を維持し、職業病を予防する重要な基礎的運動療法を紹介していること。手話通訳はもとより、働く人々に有効なものとして製作しています。



当初は、手話通訳者の健康のために企画していましたが全通研健康対策部の要請により、より多くの働く人々の健康に有効な効果となるものであるのを共有出来るもの作成することになり企画を大幅に変更しました。

そのためDVD製作にあたり、それまで以上の様々な工夫をして企画・監督することになりました。

みなさんにお願いしたいのは、まずなによりもDVDを見て同じ動きをしてほしいということです。

見るより見ながらからだを動かす効果

見るより、見ながらからだを動かそうというのが私からの提案です。

今回のDVDは、理想的なからだの動きを追求するのではなく、井手さんの指導と京都の青木さんの二人による動作で映像を構成しています。

だから、無理せずに自分なりに出来るところから何度もくり返して「からだをほぐすことが出来るようにしてください。

ひととおりやってみて、自分で必要なところを繰り返しつつ、1ヶ月に一度はDVDを流しながらリアルタイムで「からだをほぐして いきいき仕事」ください。

みなさんの協力で普及できれば、第2弾、第3弾と企画・製作・監督できますが……。予算上のことがあり企画の80%以上を削らざるを得なかったので、不足するところは今後補っていかねばなりません。

でも、とにかくからだを動かして、疲れた身体を「休めてやる」ため有効なDVDが企画・製作・監督出来たのではないかと考えています。

ご批判もあると思いますが、みなさんとともに「よりよきものに」してゆきたいと考えています。

DVD「からだをほぐして いきいき仕事」の使い方

1 , DVDでは、主なポイントを説明しています。

しかし、細かい注意事項などは全通研発行の「身体のストレッチング」などを参考にしてください。

2 , DVDを再生しながら画面の動き、ポイントを知ってからだを動かしてください。

理屈を知るより、まず同じ動きをしてください。

それから、なぜこう動きをするのか、からだの部分のどこを主に動かそうとしているのか。どのような効果があるのかを考えてください。

3 , 出来ないところがあれば、連続してからだを動かすことにこだわらず無理しないで画面だけ見て飛ばして出来る動きをしてください。

からだをほぐすトレーニングは、順序を充分考慮して企画・製作・監督していますが、順序を飛ばしてもかまいません。

出来ないところを飛ばして他をくり返し、粘り強くやっていると、いつか出来なかったところが出来るときがきます。

4 , こうあらねば、こうしなければ、と思ってからだを動かしている自分が分かれば疲れている証拠です。

それを素直に受け入れて、DVDの画像に合わせてからだを動かしましょう。

5 , みんなと一緒にやってもいいですが、みんなと一緒にするとどうしても他の人に「引っ張られる人」は、自分ひとりでやってみてください。

6 , 一通りすると約58分かかります。

毎日してもいいし、とてもそんな時間がないという人は、やれるところをくり返しやって見てやってください。

7 , だいたいの動きが分かれば、一月に一回ぐらいすべての動きをしてください。

DVDを流しながら同じ動きをして、時々画面をチラッと見て自分の動きを確かめてください。

8 , 例えば、腹式呼吸は「最低これぐらいの時間の配分が必要である」ということで企画・製作・監督しています。

バックグラウンドミュージックを聴きながら、画面と同じ時間帯を目安に同じ動作をくり返しやってみてください。

9 , 簡単にできていると思っても「身体・足・手・肘」の位置や置き方が知らず知らずのうちに変わっていることがしばしばあります。

疲れたり、身体がこわばっていると以前は出来ても出来なくなったりするものです。

また映像でもしばしば指摘されていますが、身体の左右の身体のこわばりに気づいたりします。

「あっ こんなことで無理したなあ」「だから左側のほうが右側よりからだが硬くなっているのだ」と気づいたりします。

10 , このDVDの最大の特徴は、自分のからだのこわばりや柔軟性の変化が、自分自信で確かめることが出来るところにあります。



はじめてDVDを見てからだを動かしたときのことをしっかり見て、からだの硬さや動き具合をしっかり覚えておいて、繰り返し続けて自分の変化を見て、知って行ってください。

やったぶんだけ「からだがやわらかく」なり、やらなかったぶんだけ「からだが硬くなる」ことが分かります。

DVD「からだをほぐして いきいき仕事」 企画・製作・監督までのエピソード

DVD「からだをほぐして いきいき仕事」を企画・製作・監督する時、考え込んでしまったことが多くありました。脚本を作る段階から、私の脳裏によぎり続けていたことは、毎日通うトレーニングジムの風景でした。

また私は頸肩腕治療のため長崎県の大浦診療所入院して、富田医師やトレーナーの井手さんの指導を受けた経験も多くありました。

特に井手さんは、無理しないけれど無理できる寸前までを目標にくり返し、少しずつ持続的に教えられたトレーニングをすすめるように指示

されました。

そして、ラジオ体操のように一斉にみんなですることの危険性を指摘され、「目標はからだをこんにやくのようにすること！」と言われたが、私にとってそれは夢のまた夢の話でした。

「目標はからだをこんにやくのようにすること！」ことは決して楽なことではありません。ひとつの動作をやってみてそのまま床に倒れたまま起き上がれなかったことは数えきれません。大浦診療所で出会った患者さんと話をしていると炭坑で働いたり造船所で働いたりしている人が多くいました。でも、「こんな厳しかこと（運動療法）は、今までの人生になかった。」といわれていました。

「目標はからだをこんにやくのようにすること！」は、自己との闘いであり、苦しさとの闘いでもあるのです。そのことが「やんわりくるまれたトレーニング方法」なので、楽で、かんたん、と見られてしまうのかもしれませんが。

長崎から帰ってトレーニングジムで教えられた運動療法をくり返し続けていました。

トレーニングジムでは、私が井手さんから指導を受けたストレッチとはまったく異なったものやそれに似かよったものがビデオで流されていたが、そのストレッチ体操を見ながらしている人の動きには多くの無理が見られました。

それは、画面に出ているモデルの人の身体の動きに「合わそう、合わそう」としているからで、腰が悪いのにさらに悪くする無理なストレッチをしているなどのことが私でもありありと分るほどでした。無理の内容と方法がまったく違うのです。

典型的な動きを画面上で流すと見ている人は、無理をしないで、と言われていても無理な動きをするものであるということを痛感しました。

そのためDVD「からだをほぐして いきいき仕事」の脚本を企画・製作・監督するとき、その課題をどのようにクリアーするのかという問題に出くわしました。

方法はいくつもありましたが、京都の青木恵さんが全面的な協力をしてくれることがわかった段階で、井手さんと青木さんの二人の映像を組み合わせることで、井手さんの動きを目標にしつつも、そうでなくてもいいのだ、と分かるようにした。

二人の動きを見つつ自分の現在の到達点を知り、くり返し「からだを

ほぐす」ことが出来る画面構成にしたが、みなさんに理解していただけるだろうか。心配です。

ふつうのストレッチでないことの違いが解れば

DVD「からだをほぐして いきいき仕事」や全通研発行のパンフ「身体のストレッチング」では、通常スポーツ時などで行われるストレッチなどが取り入れられています。そのため少なくない人が「ストレッチなら知っている」として井手さんのトレーニング方法の微細な違いを理解していないことが多くあります。

ところが、この微細な違いに大きな「違い」と「効果」があるのです。



例えばパンフ「身体のストレッチング」P18で「股間・大腿の筋肉をのばす」のイラストでは、前屈したときに腕を曲げています。

通常は、腕を伸ばして思いっきり前に伸ばすこと

が指導されるが、井手さんは「腕を曲げる」ように指導しています。

この方法は、後で述べますが、腰を痛めたり腰痛悪化になる可能性があります。そのため腕を曲げる方が腰への負担が少なく、効果的だというのが井手さんの指導です。



このことはあらゆる部分で貫かれていますので、注目して、意識的に実践してください。

あらゆる分野の職業病患者の運動療法に携わってきた井手さんと医療スタッフが「蓄積」してきたものと「技術」があるため、あるストレッチは、ある部分に効果的であっても腰痛の人には腰痛を悪化することになることが解ってきたのです。

では、どうするのか。

そのストレッチをしないでおくか、でや足の向きを変えることでストレッチの効果と悪化を防ぐことが出来る等々のことが検討されてきたのです。

これは、文章で簡単に述べる事が出来ないほどの重厚な経験の蓄積から生まれた教訓であり、運動療法の「技術」なのです。

一日や二日で習得できるものでは決してありません。多くの患者さんの指導と意見から生まれた運動療法だから、井手さんはみんなに還元しようとしているのです。

DVD企画・製作・監督にモデルとして協力していただいた青木さんの映像を何度も見ていると足の色がよくなっている = 血流がよくなっていることがありありと分かりました。

冷え性で悩んでいた彼女。「これをすれば冷え性が……」と井手さんに聞いていましたが、画面をよく見ていると明らかに足の血流がよくなっているのが分かります。

こんなところに注目して、ふつうのストレッチでないことを知ってください。

健康被害から見えてくる手話通訳のありよう

DVD企画・製作・監督に至る経過はさまざまありましたが、3年前から考えていたのは、ある手話通訳者の一日や1週間か1ヶ月をドキュメンタリー風に追いつけ、手話通訳者の仕事の持つ本質的な意味と身体や精神に与える負担を明らかにして、その負担を軽減するための課題と身体のトレーニングを画面上で明らかにするという構想でした。

手話通訳に行くまでの過程

手話通訳

手話通訳が終わって以降の手話通訳者の仕事

などを分析し、身体や精神の負担が具体的にどこにどのように掛かっているのか。

例えばいすに座って手話通訳をしなければならないときの身体的負担。この場合は、このようなトレーニングをしてからだをほぐす。というように。さらにその日の寝る前、というように状況に応じてトレーニングをして「からだをほぐす」。

疲れを翌日に持ち込まない、という方法などです。

このようなことが映像上で明らかに出来る時期に来た、と私は思っていました。どうも全通研関係者の受け止めには大きな差があるようです。

また、けいわんと手話通訳の仕事の関連を数多く発信してきましたが、全通研全体の受け止めはまだまだ弱いのではないかと思います。

それは、毎年夏に行われている全通研集会でのけいわん健診の報告が依然として深刻な状況から脱し切れていないことが明らかにされていること。手話研修や全通研のさまざまな取り組みの報告を見ると、病気になった場合のことや悩みが一部ではとりあげられているもの健康を守り病気にならない予防策、さらに予防することが手話通訳のよりよい発展と未来を切り開くものであるという積極的受けとめやアクションが少ないように思えるからです。

全通研の発行する手話テキストや入門書に必ず健康対策がひとつの柱として入れられているでしょうか。かつて私は、全通研から「手話通訳者のためのリラクゼーションテキスト」と「いきいき仕事をするための身体のストレッチ」を作成してきました。出来るだけ安価で誰でも手にすることが出来て、携帯に便利なものとして作成しましたが、全通研本部を訪れたときあ然としました。

本部には、ある検査機関の作成したストレッチのイラストポスターが貼ってありましたが、それは腰痛や腕により負担のかかるストレッチで全通研で作成してきた二つのパンフとあまりにも大きな違いがあったからです。でも、ストレッチはどれも同じと考えられていたのでしょうか。その時は、オリジナルで工夫を凝らしたものと考えていたものが他のものと同一視されていたことに驚きを禁じ得ませんでした。

これは、ほんの一例かもしれませんが、けいわんになった数人の手話通訳者と話していて けいわん予防のために作成してきたさまざまな資料やテキストをほとんど学習したことがないと言われたことも非常にショックでした。これらのことは、私の思い過ごしかもしれませんが、まだまだ健康を守り、病気予防のための取り組みが、手話を学ぶ人や手話通訳者に浸透していないと思えてなりません。

手話通訳者の健康被害から学んだ教訓と予防策、さらには健康被害を受けるのではなく、いきいきと手話通訳が出来る方法。

これらを提示出来ることが出来るようになってきたからこそ、と脚本を考えたのですが、最終的に「からだをほぐして いきいき仕事」に絞り込まざるを得ませんでした。

みなさんの普及次第で、第2作、第3作を創ることが出来ます。

手話という領域だけではない、手話通訳という領域に私たちの取り組むべき多くの課題があると手話通訳者の健康問題から考えて思い続けています。

からだをほぐさない手話通訳者は……………

私は、からだをほぐすことは、手話通訳をする人にとって履修条件であるし、そうしなければならないと思っています。それは手話通訳の多さや手話通訳時間の多さなどの比較で考えるべきではないとも考えています。

手話通訳者が健康被害を受けているような事態がある手話通訳制度は、真の手話通訳制度とは決して言えません。

どこでも仕事をする場合には、労働安全衛生法上労働安全衛生教育が事業者には義務づけられ、各種の安全衛生対策が義務づけられているように手話を学んだり手話通訳になる人には、「からだをほぐす」ことが健康を守ることと含めて教えられなければならないと思っています。

それは、手話通訳はしばしば無理な姿勢や少なくないストレスを抱え込むからです。

このことの分析・研究は進んできていますし、諸外国の研究報告にもあるので今回は詳しく説明しません。

健康上の問題が生じたり、そのような状況に置かれたとき、どのように健康を維持するのかと言うことです。

健康が悪化することは、手話通訳を行っていることの「結果」であると言うことは、過去のことにしようではありませんか。

また、同じように手話通訳をしても病気になる（職業病）人とそうでない人がいることを比較して病気になった人を揶揄することも手話通訳に携わるものとして全面的に改めたいものです。

「からだをほぐす」運動療法で、井手さんから指摘を受けたのは、手話通訳をする人は下半身が硬いということでした。

このことは、京都であった全通研のリラクゼーション講座（井手さん講師）で受講生のからだの動きを見ていてまざまざと見せつけられた。

上肢の動きは、個人差はあるもののそれぞれには動きがありました。が、下肢の動きになるとほとんどの人のうごきは「止まって」しまっていました。ざわざわとする会話の中から共通して聞こえてきたのは、これは出来ない、という言葉でした。

井手さんの指導を受けたとき、私のからは、「石のように固い」と言われた言葉が思い浮かんできました。

肩や腕のだるさや痛みが気になって上肢ばかりをほぐそうとしていた私に井手さんは、主として下肢のほぐしを指導してきました。

なぜだろう、下肢ではないのに、と思いながら、私は言われるままに、素直に従って、わらをもつかむ気持で運動療法を続けてきましたが、何年かしてその正しさを私のからだに証明してきました。

上肢を激しく、緩やかに動かす。大きく小さく、きめ細かく動かす。それと思考が結びつく手話通訳。

動く上肢としばしば静止し続ける下肢。

下肢のほうに大きな負担が掛かり、上肢と下肢が密接に関連し続けている。からだに加わる疲労はこのようなことから考えると、からだの疲労をとる方法がおのずと決まってきます。

このことを充分理解した上で、井手さんの指導があるのです。

「からだをほぐす」ためには、上肢と下肢を分断して考えるのではなく、関連づけながら、さらにどちらに重点を置いてからだをほぐすのか。このことの豊富な技術が井手さんの指導には籠められている。

以上のことを理解していただくのは難しいかも知れません。

しかし、DVD「からだをほぐして いきいき仕事」の動きを何度も何日も何年もくり返して実践すると私の言っていることは理解していただけると思います。

今の時代。

手話通訳者が、からだをほぐさない、なら手話通訳者と自認していいのかが問われていると書くのは書きすぎでしょうか。

人間の能力を超える手話通訳が要求されている

手話通訳者にDVD「からだをほぐして いきいき仕事」を日常的に行うことをすすめるのは、手話通訳者の専門性でもあり、手話通訳を行うときに無条件に付随するものだからです。

私が知る限り、近年の手話通訳者は手話や手話通訳を行うときに、良いか、悪いか、「か×」で物事がすすめられている事を済まされていることが多いように思われます。

手話や手話通訳が正しいか、間違っているか、だけで事が運ばれているように思われてならないからである。そこには手話通訳にとってもっとも肝心な、コミュニケーションが成立しているかどうか、と言うことを見失っている、見失っていく危険は多いのです。

肝心なことは、ろうあ者の言いたいこと知りたいことや聞こえる人の言いたいこと知りたいことが、双方で交流でき、意志が通じるための一

助としての手話通訳が行われているかどうかということです。

ところが、私の知る範囲では、手話通訳はこうあらねばならないとか、手話通訳者のモラルがあまりにも細分化され、マニュアル化されているために手話通訳者が人間であることがないがしろにされているのではないかと思えることが多くあります。

そのため体調不良であったり、疲労のピークになっていたり、時にはミスをして「何も言えない状態」が「強いられて」しまっているのではないかとさえ考えられることはないでしょうか。

マニュアルどおりしていたら批判されることもなく安心かもしれませんが、トラブルを避けることが出来るかもしれません。

しかし、本音がだせない手話通訳者の環境は、ストレスを抱え込まずことになっていることであり、それを周囲が黙認してしまっていることでもあるのです。

人間が行う手話通訳という良さを最大限活用するためには、

「人間はあやまち（ミス・エラー）を絶対に起こさないどころか、むしろ起こしやすい動物である。」

「人間の能力を超えた課題を与えると、人間は自分の能力以下のことしか発揮できない。仕事の上でもこのことを気をつけなければならない。また、人間の感覚ははじめは鋭敏でもくり返していると鈍感になりあまり感じなくなる。」

と細川汀先生が指摘され続けている労働安全衛生の常識を充分受け止め実践していかなければならないだろうと思います。

この十数年間、全国の手話通訳者に数え切れない多くの健康被害が起きました。この原因をたどると、上記したことにしばしば行き着くことが多くあり、少なくない人は病気になったのは自分の「ミス・エラー」であるかのように捉えて、ひたすら病状を隠し続けるという悲しい現実にはぶっかかりました。

手話通訳者が多くの経験と知識を発揮して、永く手話通訳を続けていくためには以上述べてきたことを踏まえての改善は避けて通れないだろうと思います。

では、どうすればいいのか。

DVD「からだをほぐして いきいき仕事」と同じトレーニングを行いながら、からだも精神もほぐして考えてほしい。

みんなで考えれば、いい方向が数多く見つかるはずだと思います。

さまざまに彩られる緑色

DVD「からだをほぐして いきいき仕事」企画・製作・監督の場合、さまざまな場面展開を考えたことはすでに述べてきました。そこで考えたのが、後藤勝美さんに絵を提供してもらうことでした。

後藤さんの絵は、DVD「からだをほぐして いきいき仕事」企画には、ピッタリの絵でした。

後藤勝美さんから快諾とともにすぐ返事が来ました。

「どんな絵か……」

「川」「川の流が」

「川と言っても」

とのやりとり。

結局、上高地、ベトナム、トルコなどなどの川と海の絵が送られてきました。どれも船が浮かんでいる。

私は、船とともに流れに身をゆだねて、というイメージを思い浮かべ、5点の絵を選びました。

これをテレビカメラで撮影してもらおう。でも、絵に文字を載せるのはどうかといういろいろ悩んだが、タイトル画である以上絵に文字を乗せなければならなかった。

悩み抜いた私に制作スタッフが、画面に絵をしばらく映して、しばらくして文字が浮かび出てくる、そして文字が消えると絵がしばらく写っている、という提案をしてくれました。私はすぐその提案にのりました。

出来上がった画像は、後藤さんの絵は原画に比べて明るく処理されていました。うーん。これは後藤さんからクレームがつく、と思いながらも淀んだ私の心には明るく処理された画像のほうがここち良かった。そのため一応スタッフにOKを出し映像をダビングしたものを後藤さんに送ることとなりました。

予想どおり手厳しいクレームがきた。が、後藤さんの原画の色を出すのは困難を極めることとなった。

今日の映像や写真の進歩があっても、名画と同じ色が出せないように、描かれた絵を画像処理することにはもともと限界がありました。スタッフとともに後藤さんの原画を前に置いて、モニター画面をにらむ。色調整をする、ということが長時間行われることとなりました。

赤を少し強調すれば他の色が薄れる……さまざま試みてやっと解ったことは、グリーンの色調整がポイントであることが解ってきました。

なんとか、ぎりぎりのラインまでやり遂げて、後藤さんに「最終的には時間がないので私にお任せを」と了解を無理矢理取ったものの、後藤さんからのお叱りは覚悟しなければならなかった。

後藤さんからの返事には、「わたしの絵は緑が命……」と書かれていたが、確かにそうだった。この色調整は難しすぎたと思いました。

緑が命。

だから後藤さんの絵を見ているとこわばったからだが和むのかもしれない。

10秒吸って20秒吐く、1分二回の呼吸と息

DVD「からだをほぐしていきいき仕事」の最初に、呼吸法を採り入れました。

息は、おぎゃー、と産声を出した時から人間の重要な生命線です。

井手さんは、からだをほぐす場合、数十ある中の呼吸法のうちみんなが出来て、一番効果的な呼吸法を勧めます。

鼻からゆっくり空気を吸って、口からゆっくり吐く。



ポイントは吐ききること。

私が、初めて教わってやったときはなかなか出来なかった。緊張感ややり切ろうとする気持が却って呼吸が出来なくさせました。

リラックス。

そうしないとこの呼吸法は出来ない。

何とか出来るようになって喜んでいたら、井手さんは「吸うのに10秒。吐くのに20秒。1分間で2回の呼吸。」と言われた。

ええー！！そんなん出来るわけないと思ったが、繰り返し繰り返し挑戦し続けました。何度もやる中でそれが出来るようになったとき、井手さんは「継続は力なり、ですね。」と言われた。ウムッ、としか言えなかったが、日常の労働を続けて疲労が続くと、頭の中で解っていても呼吸法が出来なくなってくる。

やれば出来るけど、難しく重要な呼吸法。DVD「からだをほぐしていきいき仕事」の冒頭にこれを取り入れました。

呼吸法で、こわばったからだが「ほぐれている」ことが実感できれば

DVD「からだをほぐしていきいき仕事」の内容を身につけたことになると思います。

DND「からだをほぐして いきいき仕事」の冒頭で「井手さんは、からだをほぐす場合、数十ある中の呼吸法のうちみんなが出来て、一番効果的な呼吸法を勧める。」ことを強調してきました。

このことと同じことが、手話通訳問題研究95号「随想」で黒坂黒太郎氏が「コカリナ」のことで書かれています。

コカリナの演奏で一番大切なのは「お腹」であるとして「手話をされる皆さんも、良かったら是非これを試してみてください。ステージにいる間、ずっと丹田に意識を集中し続ける。きっと、不思議な効果が現れるような気がします。」と書かれている。

力みをなくして、からだがしなやかになるばかりか、脳まで冴えてくる効果は井手さんもすでに指摘され続けていた。黒坂黒太郎氏が同意見で手話通訳研究誌に書かれていることを全通研のみんなはもっと注目してほしいと思う。

逆説的に言えば、手話や手話通訳に集中すると「力みが出て、からだがかたまり、脳が疲れる。」ということにもなる。

だから、それを「ほぐす」。

人間の長い歴史の中で蓄積されてきた効果と成果と対処法をDND「からだをほぐしていきいき仕事」で少しでも身につけてほしいと思います。

前屈で自分で確かめるからだの柔軟

DND「からだをほぐしていきいき仕事」の第二番目には、このDND「からだをほぐしていきいき仕事」を学び、運動することで「からだの柔軟性を自分で確かめる」ことが出来るように製作したことです。

井手さんは「やっただけからだが柔軟になり、怠けたぶんだけからだが硬くなる。」と言われるが、井手さんはそれを自分自身で確かめる方法を示してくれる。

その方法は、DND「からだをほぐして いきいき仕事」の全編を通じて行われているので、注目しておいていただきたい。

その例として前屈を取り上げた。

前屈したときの手先と床の距離。その後、他のトレーニング（アキレス・脹ら脛のばしなど）をして、再び前屈をする。

それをDND[からだをほぐして いきいき仕事]で「最初」と「その後」

を多重画面で再現した。



撮影は、2日間かかったが、実は前屈・アキレス・脹ら脛のばしなどの画像は午前撮影で、昼休みを挟んですぐ「前屈」をした画像をあとで編集したものです。でも、青木さんの最初の前屈とその後の前屈との違いがありすぎて「やらせ」と思われるのではないかと、という心配がカメラマンから出されたほど青木さんの「からだのびた」のである。

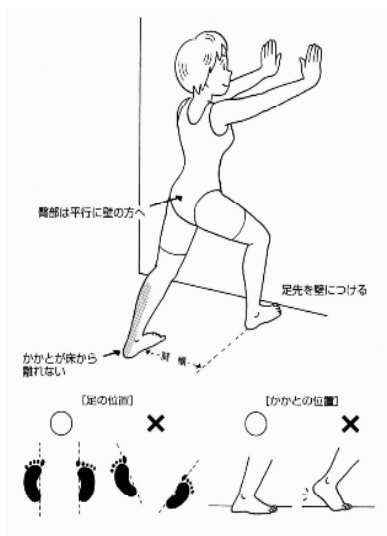
井手さんの「やっただけからだが柔軟になり、怠けただけからだが硬くなる。」ということが、画面上で再現できたと思うが、みなさんはどのように思われるでしょうか。

足の位置がポイントである「壁押し」

他のトレーニング（アキレス・脹ら脛のばしなど）をして、再び前屈をするとからだののびがよく分かりますと書きましたが、それがいわゆる「壁押し」です。

壁に向かって 足を肩幅より少し開いて からだを落とす。（「身体のストレッチング」P11参照）

これは、手話通訳や立ちっぱなしの仕事をする人々にとって重要なトレーニングです。



特に手話通訳をする人は、「上半身の激しく細やかな動き」と対照的に「下半身は静止状態」が要求される場合がしばしばあるため、上半身と下半身のバランスが崩れがちです。

そこで、まず下半身のふくらはぎ部分ののばすのが「壁押し」をすると、これが意外に上半身に作用するのです。

井手さんの指導では、腰痛や肩こりのひどい人のことを考えて、両手を壁につけるのではなく、両手を壁につけてからだを壁

にあずけて上半身を倒すこともDVDではすすめておられます。

これも重要なポイントです。

何度も何度もするとイヤになって、怠けてしまいましたが、そのぶん、前屈したときに「手先と床」の距離感覚が目に見えて分かります。だから、あせって、前屈を強くくり返そうとすると腰を痛めてしまいます。

「急がば回れ」

これは、このDVDで現していることのすべての分野で言えることです。

わたしは、壁押しをし続けて、前屈したときに手のひらが床につくのが「普通！！」と井手さんに言われたときはびっくりしました。

井手さんがかって指導されていた大浦診療所で「たこのようなやわらかな身体」の人がいると患者さんの中で評判でした。その人はかって腰痛で這うようにして井手さんのところにやってこられた人だと聞いてまたびっくり。

「たこのようなやわらかなからだ」になれますか。

中指がポイントの腕回し

いわゆる壁押し、の次にDVDでは、左・右の腕回のトレーニングが取り上げられています。

「左右の中指を肩につけて」円を描くように回す方法ですが、肘を前後左右、そして回転させていくことにより、腕、肩などの「凝り・こり」をほぐしていきます。

この方法のときは、中指を肩につけることがポイントです。



昨年、DVD企画・製作・監督の際にこの方法が井手さんから新たに提起されものです。

この時、なぜ中指を肩につけるのかが解らず、人差し指や薬指を肩につけてやってみましたが、肩の回転や肩関節の動きに大きな違いがありました。

した。

経絡(けいらく・漢方医学で気血が人体をめぐり流れる経路をいう。)

との関係で井手さんが説明されていましたが、詳しくは井手さんにお尋ねしてください。

ともかく肩関節の動きに大きな変化と体感効果のあるもので曲げた肘の動きや前後左右に伸びる様子を自分で知り、トレーニングを繰り返すたびに自分で動きの広がりを確かめてください。

40肩、50肩にも効果的、との説明もありました。デスクワークをしているときも座ったままで出来る効果的なトレーニングです。

短時間繰り返し、何度もやってみましょう。

経絡については、井手さんが以前働いていた大浦診療所の整形外科医の富田満夫先生(大浦診療所勤務,医学博士)が書かれた「経筋療法」(創風社)を参考にしてください。

この本の冒頭で富田先生は次のように書いておられます。

著者が無床診療所に整形外科医として勤務して最も困ったことは慢性の運動器の疼痛,すなわち腰痛,肩こり,関節痛の患者が多く,少しも治ってくれないことであった。そのうちになぜか患者が増え始め,馴れぬ管理業務と過労で持病の腰痛も悪化しほとんど燃え尽きる寸前であった。このままでは倒れてしまう。

なんとか腰痛だけでもなおしたいと思うにまかせぬ身体を持て余していた。たまたま拾い読みしていた『医道の日本』誌に仙台の橋本敬三先生が行っている現在の「操体法」を「経筋療法」(間中善雄)として紹介していた。直感的にここに真実を感じた。……………経筋療法は各種の整体術に比べきわめて安全で,器材を必要としない手技療法であり,術者も指の末端に対する圧迫だけなので身体的負担が少ない,手技が容易であるなどの利点が多い治療法であると信じている。

現在日本人の愁訴の中で最も多いのは腰痛,肩こり,手足の関節の痛みである。すなわち運動器の症状が上位を占めている。高齢化社会の影響もあり骨関節の退行性変化に原因を求める主張が一般には理解されやすい。しかし一部の器質的疾患を除いて,画像診断上に変化がみられる例の多くが治療によく反応すること,全身性であることなどからから実践的に同意しがたい。

なによりも患者へ諦めを強制し,もっとも大切な闘病意欲を失わせるため害悪であるといいたい。

このような著者の初歩的な理解における治療法でも症状を改善せしめることが可能なのである。機能的レベルでの障害を,すなわち初期の筋の攣縮(経筋の症状)の状態を改善することにより器質的障害を予防すべきであると橋本先生は強調しておられた。

著者も先人の貴重な経験を今後も実践していきたいと願うものである。第一線の運動器の訴えに対応する医師、理学療法士、鍼灸師、マッサ - ジ師に簡単に利用できる方法であるため、浅学非才もかえりみず出版に踏み切った次第である。諸氏のご批判をお願いしたい。 創風社ホームページより引用

少し長く引用したが、富田先生は、整形外科医として、「痛、肩こり、手足の関節の痛みである。すなわち運動器の症状」の改善のための利用を実践し・共同研究されてきました。そのためその共同研究チームのスタッフである井手さんの運動療法には、その成果が貫かれています。

2年前の夏。入院して運動療法に取り組む私のところに富田先生が来られて、大浦診療所の医療についての率直な感想を求めてこられました。富田先生からは大切な話を多く聞くことが出来ましたが、先生はひたすら患者の病状の改善を考え続けてきたこと。医療を初めてすぐ従来の整形外科分野の「切った、貼ったではなく」外の方法、特に運動療法などが効果的であり、患者の病状が回復することに気づき多くの勉強と医療スタッフの育成をはじめたことなどを知ることが出来ました。

大浦診療にたどり着くまでの私は、さまざまな病院で病状の原因を、歳だから、頸椎のある部分が少し変形しているから、脳の萎縮があるからとこうだ、ああだと断定されからだを「分解」して説明されてきたが、富田先生と話をしてからだを「全身」から捉え直して、治療に専念することの重要性を改めて知ることが出来ました。

肩・腕より固くなった胸の筋肉をひろげると……

DND「からだをほぐしていきいき仕事」では、「左・右の腕を回転させるトレーニング」の次に「胸の筋肉を伸ばすトレーニング」をとりあげています。

前屈みになっていたり、腕や手指の動きに一定のこりや痛みなどを感じるときに左右の腕を立てて前から後ろに回していく、それが出来れば胸を突き出すようにして立てた手を肩より後ろのほうに回していくトレーニング方法です。

井手さんは、手・指・肩のストレッチをいくらしてもこの胸の筋肉を広げる動きが出来ないと効果がない、と指摘する。

あとで取り入れているトレーニングでも左右の肩の筋肉の伸びが大きなポイントになるところが多くあります。

「胸が狭まっていると肩も腕も背中ものびない」
と井手さんから何度も指摘されて、私はこのトレーニングをやり続けています。

例えば、コンピュータに向かって、コンピュータを使うとどうしても前かがみになり、肩関節を支える筋肉にこわばりが出てきます。

こんな時、左・右の腕を立て、手指をピンと伸ばして、立てた腕を後ろにゆっくり回す。

左・右の腕が視界に入るようでは、胸の筋肉はかなり縮んでいるのです。また、左・右が視界に入るちがいで左・右の胸の筋肉の開き具合もよく解ります。

私が初めてこのトレーニングをした時は、左・右の手とも眼前にあり、立てた腕が後ろに回るところではありませんでした。

何度も何度もくり返して、数ヶ月がたつと立てた腕が視界に入らなくなり、背中の筋肉が背筋に「寄せられてくる感じ」がしてきました。

立てた左・右の腕の位置を目で見ながら自分の胸の筋肉がどれくらい伸びているか、どうか、ぜひ見てください。

継続すれば視界から消え、継続しなければ視界に入ってくる。

最近、手話通訳をしている人の手話を見ると肩幅と肩から下、臍より上の範囲で手話をしている人が多いように思います。TV画面の制約から生まれた手話通訳が、日常のものになっていることに危惧感を抱くのですが。

狭いところに閉じこめられて押し込められた手指・腕の動き、それならば余計にこの胸の筋肉を広げるトレーニングをしてほしいと思います。

なれるとやらなくなるけれど非常に基本的な運動です。

忘れたところにもう一度、DND「からだをほぐしていきいき仕事」を見て、自分の動きの「軌道修正」をしてください。

背中の中で手を組んで.....今度は手のひらをあわせて

背中の中で手を組んで肩から腕の筋肉を伸ばすトレーニング。

DND「からだをほぐしていきいき仕事」では、井手さんの動きと青木

さんの動きに注目してください。

れるよう あごをあげたま



背の後ろで手を組んで、腕を後方に伸ばしきり、腕を次第に上に上げる。手を組んだ腕を上げること自体困難な時もあるし、手を組むことすら出来ないこともあります。

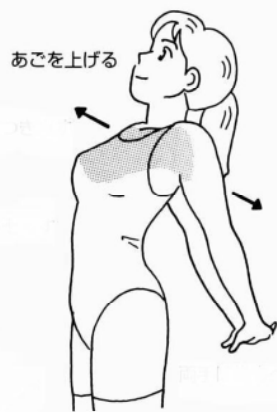
肩腕の筋肉がこれほど硬くなっているのか、
と思い知らされますが、腕が上がってきたと喜
んできたなら、顎が下に向いてしまっています。

「顎を下げないで」

「顔を上げて」

と井手さんに幾度も言われたことがあります。

顎を下げると確かに肩腕の筋肉が伸びていな
いことが解ります。肩の動きが十分でないから、
知らず知らずのうちに下を向いてしまうことになるのです。



人間の身体は不思議であり、良くできていて、連結していることがよく解ります。

上がるところまであげて、下げてまたあげる。

この繰り返しをしているとじわじわと「ほぐれてくる」のがよくわかってきます。

DND「からだをほぐして いきいき仕事」では、いすの背を補助にして、伸ばした腕をさらに伸ばす。また、伸ばした腕をいすの背に置いてからだを沈める。などのことも採り上げています。

窓枠や机を使ってもいいし、どこか伸ばした腕を置くところを使う。するとさらに肩腕が良く伸びていきます。

大浦診療所で、井手さんからの指導を受けていたとき、伸ばした腕を窓枠にかけたまま身体を落として、「床に尻餅をつく。」と言われたとき

は驚きました。

とうてい、ソナことは出来ないと思っていたからです。繰り返し繰り返しやって何とか出来るようになった退院の日。

後ろで組んだ手を、今度は「手のひらを引っ付け＝合わせて」そして、同じ動作をしてみて、と井手さんに言われて、こんなに簡単、と思い運動してみると組んだ腕が全く上がりませんでした。

ええっ。「井手さんなんであがらんのやろう」と聞いたのが昨日のように思い出されます。

今回は、そこまで映像上は現していませんが、肩腕伸ばしには、際限ない動作があるのです。井手さんは、数百通りの方法があると言っていました。

何度も何度も繰り返すことにはなりますが、簡単なようで容易ではない動きです。

背中を伸ばし、ねじる

DND「からだをほぐしていきいき仕事」の中で、胸を前方上の方に向けてながら、組んだ腕を伸ばして胸の向きと反対の方に向けてトレーニングが収録されています。

「対(つい)」になっている人間の身体を合理的に「安定させていく」ものとして有効性を持っています。

DVDの中でも手を組んで、それを裏返して足の上に置き、背中をつぼめて、背中を後ろに動かす動きが井手さんから指導されています。

この動きは、縮んだ背中の筋肉を思いっきり伸ばすもので、座っていても、どのような場所でも手軽に出来る動きです。

次に状態ひねりです。

壁を背にして肩幅にひらいた足を固定しながら、からだを右、左へとねじる。

このとき手腕を壁につけて、手と腕の力を借りながらからだをねじっていきます。

からだが硬いと足が浮いたり、ねじるだけで脇腹に痛みを感じたりしますが、これも、右、左、右、左……とくり返しゆっくりすすめていくと、自分の体幹のねじれ具合がよく分かります。

DNDで、青木さんがくり返しこの動作をしています。撮影段階でも彼女の「ねじれ具合の硬さ」がよく分かります。しかし、一回、二回と

くり返す中でこわばっていたからだが、ほぐれて両手が壁につくようになってきています。

その動作が出来るようになれば、例えば右にねじったとき、右手と腕を伸ばして、壁につけて、肩と腕が壁につくようにしていく、というのが井手さんの指導です。

今回のDVDでは、そこまで映像化していませんが、腕と体幹と胸をぐーんと伸ばす重要なトレーニングです。

もし、次回作を製作することが可能であるならばそういう段階を踏んだトレーニング方法 = からだをほぐす方法を順次映像化してゆきたいものだと考えています。

手話を学ぶときもいくつかの単語を覚え、その量が次第に増えていっても応用することは、容易なことではないように、ステップを踏んで徐々にすることが大切なのです。

DVDでは、青木さんがねじりの中で左右差の違いを彼女自身が知る場面があります。

左右前後など「対になった身体の動きの違い」が分かれると自分がどのような場面で、どのようにに身体を酷使していたかが次第に分かってきます。

そして下半身へ……片膝抱え

上半身を中心にしたトレーニングから、下半身のトレーニングに移行するが、DVDでは井手さんがして、青木さんがそれと同じ動作を目指すということをしていたことが、この主として下半身の場面以降難しくなり、井手さんと青木さんが同一画面で登場することにしました。

それだけ青木さんの下半身が「硬い状況にあった」ということであり、それが上半身にと連動している、というのが井手さんの指摘です。

下半身の項での前屈と同じような二重画面などの構成は出来ませんでした。全国各地に行って井手さんが手話通訳者のリラクゼーション講座を行ったが、手話通訳者に共通してこの下半身の動きになると「極端に出来なくなる傾向」が見られたというのもくり返すことになりませんが井手さんの指摘です。

片膝を両手で抱えて胸につける。

右をしたら左。

左をしたら右と交互にくり返すが、必ず抱えた膝をもとに伸ばして、次の膝に移る。

膝が抱えるのが辛い人は、膝の裏で手を組んで胸に寄せる。

膝を抱えてまっすぐ左・右に引きよせて胸につけるようにする。

それが出来るようになると、膝を外側に引きよせて、脇につける。

それを左右。次に内側に引きよせる。それを左右。

DVDでは、井手さんは、いとも簡単にやってのけるが、大浦診療所でこの指導を受けていた患者さんは、ヒーヒー言っていたし、それをクリアしてきた患者さんはほほえんでいました。

学問に王道なし。

と同じように、

からだをほぐすことに王道なし。

と言っても良いのかも知れない。

この画面から以降DVDで出てくるトレーニング方法は、かなり気長にやらないといけないものです。

腰痛の人にこの動きを勧めてみたが、効き目は大きい。何度もやっていると腰とおしりの筋肉・足裏の筋肉が伸びているのを実感するようになっていく、との感想が寄せられています。

意外と難しい上体ひねり

片膝抱えの次は上体ひねりである。

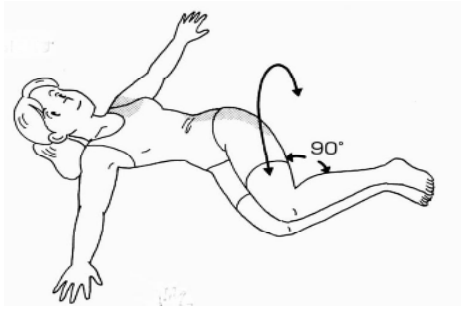
井手さんからこの指導を受けたときは、片腕腰足と多面的多面的効果がある、(一石二鳥効果)と聞いたが、やってみると意外に難しいものです。

まず、腕を水平に広げて、合わせた足を90度に折り曲げ、折り曲げたままで足を左右に倒すことをくり返す。

これがワンステップである。

これを何度もくり返していると足腰、腕・肩の筋肉が「ほぐれてくる」。次のツウステップに移行しても、それが出来ないときは、出来なくなったときは、このワンステップに戻ってくるといいのです。

DND「からだをほぐして いきいき仕事」では、井手さんは、青木さんの状態を見て、肩が浮かないよりも「肘が浮かない」(さらにすすむと伸ばした両手と腕が浮かないように)ように指導しています。



これは、画面を見ていただくとよく分かります。青木さんの腕が水平にまっすぐ伸びていないからです。

上半身の固さが、こういうところでも現れて来ます。上半身の固さがある

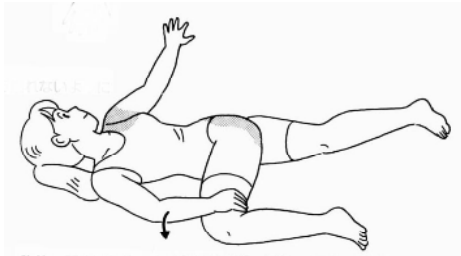
からこそこの動きが大切です。

DNDでも青木さんがくり返し、左右にひねりをくり返しているが、上半身の腕の伸び、肩の伸びも徐々に変化し、伸びてきていることが微細であるがよく分かる部分があります。どちらかといえば、下半身の伸びは上半身と比べて「見え」にくくそれだけ持続性が求められます。

床に寝ころぶとからだの状態がよく解る

次はツウステップとして、さらに大きな動きが求められます。きちんとすると二畳の畳の上だけでは、この動作は仕切れないほどです。

腕を水平に広げて手のひらをまっすぐ伸ばし床につける。



ワンステップと同様に足を曲げて、腰をひねり、曲げた足を床につける。

ただ、今度は、右ひねりの場合は、右足を伸ばした左足の向こうに持って行く。

足を床につけようとするとう肩が浮

き。肩をつけようとするとう、足が床につかない。

例えば曲げた右足を床につくようにしようとうすると右肩が「引っ張る = 筋肉が縮んで」いる。腕・肩・足のアンバランスがてきめんに分かります。

左側の足が床に容易について、いくらしても右足が床につくのが困難となり、右側の固さ = ほぐれていないことがしばしばあります。

「全身が伸びている感じがよく分かる。」

と言うのは、青木さんの感想ですが、ねじりで床から浮いていた肩が次第に床との距離が縮まっているのが画面上からも分かります。

この動きは、お腹にも効果があると井手さんは画面上語っています。内臓の動きも活発になっていることが実感できるとしめたものです。

映像で少し井手さんが、「手を添える」と青木さんの伸びがさらに伸びて足が床につく場面があります。

このもう少しの力を自らの内面に創るむことが難しく、一面苦しい取り組みでもあります。

それは、人の手を借りれば出来るけれど、それはまた「元に戻ってしまう可能性」があるからです。

自らの力を形成するため、何度も何度もいく年もかけて続けて内面からの自分の動きを作り出さなければならぬのです。

若ければ若いほどその速度は早いですが、「あわてないあわてない」と自らを言い聞かせてこの方法をするのは、意外に難しいものです。

てきめんに分かる固さと伸び

上体ひねりの次は、足の前の太ももを伸ばす動きです。

寝ころんで足を曲げて足の踵を身体の側面につける。

右足なら右側に。

DNDでは、青木さんは、この動きがほとんど出来ず、曲げた足は、胴体から離れ、体幹が浮いてしまっているのがわかるでしょう。そのため井手さんが、どのような動作をするか、手本を示す構成になっています。

通常なら青木さんのような場合は、もっと別のやり方を取り入れて前のふとももを伸ばすものですが、今回はそのような設定は出来ませんでした。

出来るなら画面をツリー状にして、それぞれが出来ない場合は、スイッチを押すと次の方法へ画面が展開するようにしたかったのですが、そのような「制作上の贅沢」は許されませんでした。

ただ、青木さんは画面上から見ていてもくり返しこの動作をやれる範囲で行えば、近い将来この動作が出来る動きを示しています。

しかし、ここで無理をするといけないので井手さんは、

「出来る範囲で」とくり返し言い「足の前が固いと言うことは、足全体が固いと言うことです。」と説明しています。

さらに腰痛などを促進しないため、足が曲がるようになると踵を背中

などの胴体に入れないように注意しています。

さらにポイントは、曲げて体側につけた足とともに背中などの体幹が床に着くことも強調しています。

このようにすると体幹・足の前面の筋肉が大きく伸びてきます。

次に足の内面の引き延ばしに移ります。

両足の裏を合わせて座る場面が出てきますが、青木さんの左右に曲げた足は、床から大きく浮き上がっています。

井手さんの左右に曲げた足は、床に自然に着いています。

それほど、硬さと柔らかさに違いがあるのです。

また青木さんの両足に筋緊張があるのがよく分かる場面があります。この点をよく見て、同じ動作をする自分のポイントを知ってほしいと思います。

足裏が合わせられないなら合わせるように試みる。それが出来るようになったら左右の足裏を合わせる。

自分の左右の足は、床面とどれくらい離れているか。

最初の状況をよく知っておいて、幾度もくり返し、何日も経ったりしたら「最初の状況」と比べて伸びていればいるほど自分の努力に「ほめてやる」ことが大切です。

「ひじ」を曲げることの効能

次に井手さんは、これらの動きをする場合は、腕の肘を曲げることを推奨しています。

市販されているビデオトレーニングとここでも大きく違う点です。

私は、数多くのトレーニングのビデオを見てきたが、曲げることや伸ばすことを最大の目的にして、両手で足のつま先などをつかんで、つかんだ手と腕に力を入れてその力を利用して「からだを引っ張」って行く方法がよく指導されています。

この方法は、身体全体に「力む」状態を作り出して、かえって足・腰を痛めることが多いのです。

井手さんはそれらを踏まえて腕の肘を曲げる、上半身の力を抜く、その自然体で足の内側の筋肉を伸ばそうと指導しています。

そして、伸ばした背筋を股関節あたりから伸ばして、上半身を「まっすぐ倒して」、そのまま床に着くように。そして、あせることなくゆく

ゆくは、胸が床に着くをこと奨励しています。

私がこの指導を受けたとき、「お腹の出っ張りが先に床について、とうてい胸が床につきっこない。」と言ったが、何度も何度もくり返していると胸が床につて、つけたまま前方をズーッと見ていられるようになり、不思議な感覚に陥った時がありました。

目の動きとからだの筋肉の動き

ここでも井手さんは、「見る方向＝目線」のポイントを強調しています。

目の動き、方向は、筋肉の伸びに関係するというからまた不思議です。

でも、よくよく考えてみたら手話通訳をするときには、目の動き、目線は極めて重要であるとの関係があるのかもしれない。

「手話通訳者の健康管理マニュアル」(文理閣)で、埜田和史氏は、
「1, 予防対策についての考え方(P66)
.....手話通訳者だけの努力では健康が守れてこなかったことは前章の事例を見ても明らかです。手話通訳者の健康を守る責任の所在を明確にした、組織的で、しかも科学的に根拠のある予防対策が実施されなければ効果は上がりません。.....」
と書いています。

DND「からだをほぐしていきいき仕事」の一つひとつのトレーニング方法は科学的根拠を基にした「理論」の上に構築されて映像化されています。(井手さんたちは大浦診療所で整形外科医・漢方医(内科医)・鍼灸師・医療スタッフ・患者会等々の人々と事例検討は及ばずあらゆる研究検討をされてきた。)

富田医師の「経絡」についてはすでに明らかにしてしてきましたが、これらは今日もっと注目されてもいいと思います。

問題は、埜田氏が指摘する、全通研も含めて「組織的で、しかも科学的に根拠のある予防対策が実施」されてきたか、どうか、ということです。

私はこの点を激しく憂う。

片方の足を曲げるととたんに変わる

DND「からだをほぐして いきいき仕事」の映像は、足の前の太ももを伸ばす動きから一方の足を曲げて、一方の足を伸ばし、体を前や伸ばした足の方に倒す動きをします。

この時、肘を曲げると腰や身体に負担がかからない。問題は、伸ばした足の「裏側」を伸ばそうとすることです。

肘を曲げてからだを伸ばした足にくっつけることは簡単ではありません。

一方の足を曲げて太ももにつけ、もう一方の足を伸ばして、伸ばした方向に体を傾ける。

からだがこわばっていれば、上半身は倒れない。

画面上では、上半身が倒れない青木さんと対照的に上半身を足につけ、組んだ手を足裏に回し、さらに上半身を倒す井手さんの映像を取り込んでいます。

繰り返し・継続してやればからだがやわらかくなり、井手さんのように出来るのだ、という意味で編集した画像です。

決して、名人芸(?)として出したのではないと言うことを理解していただきたいと思うし、井手さんもその事を意識して完璧な動きをしていません。青木さんは、近い将来この動きを楽々となして映像に出てくるだろうと思います。

DVDで、井手さんは、「伸ばすところ」「ほぐすところ」を「意識して」と何度も言っています。

時には、青木さんのからだのどこの部分かを押さえたり指さしたり、少し支えたりする場面が出てきます。

この「伸ばすところを意識して」などのことは非常に大事です。

「脳」から「からだ」に十分な指示が行き渡っていないから、からだのトラブルが生じる、生じているから、脳の指示どろりにからだが動くように「意識する」のです。

私は、今だ左・右の手に対する脳からの指示が混乱して、左手に持っている物を捨ててはいけないのに、右手に持っている捨ててもいい物を持ったまま、左手に持った物を捨ててしまったりしています。

下半身の最終仕上げとして井手さんは、足首と足の動きを強調しています。

足をつま先から前方に倒して床につけるように。次は反対につま先が足につくように。そして足を90度以上引きよせながら、外側に床につくように。今度は逆に内側に倒して、床につくように。それをくり返し、幾度もすることです。

疲れ切って何も出来なくなかったとき、寝床でこの動きか、せめて腹式呼吸をするようにというのが、井手さんの教えでしたが、やはり、疲れ切った場合には、このことはなかなか出来るものではありません。

ここでも自己との格闘が必要ですが、これをくり返しやっていると「転倒予防」にもなるし、「寝たきり予防」にもなるし、階段の上り下りも楽になる、というのが井手さんの話でした。

私の体験では、500段のらせん階段を休憩なしに登り切ったとき、アッ、井手さんの話は本当だなあと感じたことがありました。

第二の心臓のポンプを動かし、全身に血を張り巡らすために重要なトレーニングでもあります。

この場面映像では、上半身を起こして行っていますが、寝ころんで行ったほうがより効果的で、背中から、肩までの「ほぐれ」を知ることが出来る場合もあります。

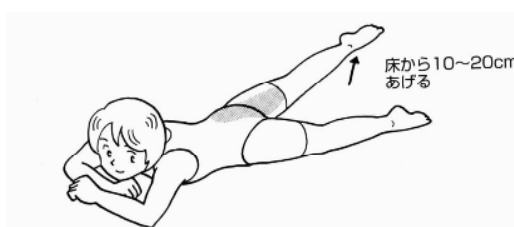
すこし筋肉をきたえるためにをつけ加えたが

脚本では、いくつかの筋肉力トレーニング＝筋力アップを考えていましたが、からだをほぐすことを第一義的にするために省略せざるを得ませんでした。この三つだけは、ぜひ……と井手さんからの要望で、三つの方法が撮影されました。

寝ころんで、骨盤をつけたまま（腰痛患者が腰痛を悪化させるなどのことがあるので）、左足と右足を交互に後方に伸ばして約10cmぐらい上げます。

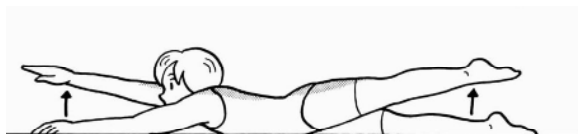
私はこのことを約1年くり返して、翌年大浦診療所に入院したとき、

次の右足を伸ばしてあげて、左手を伸ばしてあげるというクロスの筋力



トレーニングをしましたが、とたんに手が大きく動き出来ませんでした。その時、井手さんから「頸肩腕の患者さんは重症化傾向が強まる人ほど、この動きが出来ない

ので、あなたの場合、足を上げることのくり返しをしてもらっていたのです。」と言われて驚きました。



右手・左足を床から10~20cmあげる

1年間かけて様子を見て、次の順序を指導する井手さんの「眼力」を知ったからです。

揺れていた手と腕は程なく動

かなくなり、今では安定的に出来るようになっていますが、「すこし無理して、次に移行する」ことを体感的に教えられました。

この「クロスのトレーニング」は、重要な意味を持っているのです。

青木さんは、この動きになると手と腕が伸びきり、充分あがっていませんが、この撮影の時、立ち会っていた埴田先生がけいわん症状がよく分かったと言っておられたのが印象的でした。

左右の脳と運動神経系と関連するひとつの運動です。

この動きで、上半身の力が弱まっていることと、それを補う筋力をつけていることを井手さんが説明しています。この場面でもそうですが、5秒以上10秒以内としばしば説明されています。これは、5秒いらないなら筋力がつかないし、10秒以上になると筋肉が疲労するという意味も含まれています。

無理をしないという範囲の指導が、ここでも生かされているのです。

今度は、足の裏側の筋肉を鍛える運動をしたので、今度は足の表側を鍛える運動へと画面は展開していきます。

そして、監修者の埴田和史先生のコメント・総集編でこのDVD「からだをほぐして いきいき仕事」は、終了します。

あとがき DVD「からだをほぐして いきいき仕事」

DVD「からだをほぐして いきいき仕事」の感想が一部で報じられています。説明が不足している、すべてがわからないなどですが、これらの多くはDVDの冒頭で解説していることをよく読んでいただいていたいな

いようであるか、DVDを見ないで「感想」を書いておられるようである。ひとつのDVDですべてが解るなら製作の苦労はいらぬし、健康を維持・回復していく課程は螺旋階段を昇るようなものです。

同じところをぐるぐる回っているようで、次の少し高いレベルに達しているのです。

現代日本では、あまりにも急ぎすぎて、一気に上昇することが強く求められているようです。一を知ってすべてが解ることはないのです。それぞれのからだの状態が違ふようにそれぞれの対応が必要なのです。今回はその土台部分を形成するためのDVDを製作したのです。字幕がない、と一部では決めつけられています、費用の制約から字幕設定を行うことは出来ませんでした。しかし、必要最小限の字幕を絞り込んで入れてみました。そのためモニターをろうあ者の人にしてもらいましたが、何度もくり返してみると画面に集中できてこの方がよいとの意見も寄せられています。

みなさんのご意見をお寄せください。

イラスト引用

手話通訳者のためのリラクゼーションテキスト 全通研発行

いきいきと仕事をするための身体のストレッチング 全通研発行